

## 不要相信你的心

如果我们可以在觉察到心中正在发生的事情，我们可能会发现我们的内心一直处在一场善与恶（天使与魔鬼）的斗争中。因为未经训练的心仍然没有力量，大多数时间，心中生起的恶法——比如贪爱、嗔恨、嫉妒、掉举、骄傲、贪婪、蛮横、戒备——占据了善法的上风。

没有睿智的内观，我们会受心蒙骗，愚痴地认为心中生起的恶法都是真实的，并且造下相应的身和口的恶行。这样的结果，如同《法句经》开篇讲到的，痛苦会跟随着我们，“如同车轮跟随着牛足”。

如果我们可以透彻地审查自己的内心，我们会发现心其实一直在漫无目的地编织着自己的故事。当心想到一些好的事情——比如甜蜜的回忆或者未来的憧憬——心会马上变得愉悦起来，并把这些情节当做是真实的和恒常的。另一方面，当心想到一些不好的事情，它又会变得很沮丧、失落和压抑——同样的，它也会把这些情节当做是真实的和恒常的。

因此，心一直在对它所造作出来的幻境起反应，如同一个疯子。内心可以说是一直动荡不安，毫无平静可言。一旦看穿心变化出来的把戏，我们就会更加清楚地觉察自己的内心，并且保护它以防再次上当受骗。

持续不断的努力去地觉察自己的心念（正念），并了知一切意念的变化性（正知），心就会减少反应。当我们的正念与智慧愈加成熟稳定的时候，我们就会洞见所有的心识现象是虚幻的一如莲花上的露珠、如梦境、如幻影、如水泡——我们就已证到不死的境界。

啊！死亡之王，很快，你将不再发现我。

2014-02-27 檳城